

# BIFINHOS RECHEADOS AO VAPOR



## INGREDIENTES

- 6 BIFINHOS DE PERU
- QUEIJO (FATIAS)
- FIAMBRE (FATIAS)
- BATATAS Q.B.
- BROCOLOS Q.B.
- SAL Q.B.
- PIMENTA Q.B. (E/OU OUTROS TEMPEROS QUE GOSTE)

## CONFEÇÃO

1. Começar por temperar os bifinhos de peru com sal, pimenta e outros temperos que goste.  

---

---
3. Dispor os bifinhos de peru num tabuleiro e colocar em cima uma fatia de queijo e uma fatia de fiambre (ou bacon se preferir).  

---

---
5. Enrolar os bifinhos com o queijo e o fiambre e colocar um palito no final para evitar que os bifes se desmanchem.  

---

---
7. Colocar os bifes na panela de vapor previamente forrada com papel vegetal.  

---

---
9. Lavar e arranjar o brocolo e colocar no tabuleiro da panela de vapor.  

---

---
11. Descascar e cortar as batatas e colocar na taça cobertas vom água (que deve ultrapassar a medida par cozinhar a vapor).  

---

---
13. Programar manualmente a 120 graus / 50 minutos.  

---

---
15. Quando faltarem apenas 10 minutos para o fim, pausar a CC e retirar os brocolos e as batatas (se estas não forem muito grandes).  

---

---
17. Deixar cozinhar os bifinhos recheados até ao final.  

---